



Newsletter Trikids TC Backnang

Herbst 2022

Liebe Trikids, liebe Eltern,
ein grandioser Frühling und heißer Sommer mit vielen abwechslungsreichen Trainingseinheiten und erfolgreichen Wettkämpfen liegen hinter uns. Wir konnten unsere Mitgliedszahlen bei den Trikids (und Familienmitgliedschaften) in den letzten Monaten nochmal deutlich steigern: momentan trainieren 24 Kinder und Jugendliche im Alter von 6 – 17 Jahren regelmäßig mindestens 3 x die Woche. Anfragen zum Schnuppertraining kommen regelmäßig dazu. Sechs Trainer*innen sorgen mit hohem Einsatz dafür, dass ihr so viel und auf hohem Niveau trainieren könnt, trotz dessen wird es bei den vielen Einheiten und unterschiedlichen Anforderungen manchmal eng. Erfreulicherweise konnten wir seit Mai Steffen Friedrich (siehe Porträt) als neuen (7.) Jugendtrainer dazu gewinnen- herzlich Willkommen lieber Steffen!

Mit diesem Newsletter „Herbst 2022“ wollen wir euch Infos zu vergangenen Wettkämpfen und Erfolgen mitteilen – und da **nach** dem Wettkampf auch immer **vor** dem Wettkampf ist, gibt es noch eine Übersicht für anstehende Herausforderungen im Herbst / Winter 2022.

Als besonderes Highlight starten wir mit diesem Newsletter eine Serie, in der wir unsere Trikids persönlich vorstellen.

Wie immer ist uns im Verein der Austausch und die ehrliche Kommunikation untereinander / miteinander wichtig:

Kommt auf uns zu, wenn ihr Wünsche, Ideen & Anregungen habt. 😊

Nun aber viel Spaß beim Lesen ...

Aktuelle Trainingsdaten bis zu den Herbstferien `22

Schwimmtraining Samstags, 9:00 – 10:00 Uhr
(Anfänger, Grundschüler*innen),
Treff 8:45 am Hallenbad Wonnemar

Samstags, 10:00 – 11:00 Uhr
(Fortgeschrittene)
Treff: 9:45 am Hallenbad Wonnemar

Für Alle gilt: Schwimmkleidung, Handtuch, Schwimmbrille,
Schwimmkappe
ggf. Badelatschen, Poolboy, Flossen, ... (nach Ansage der
Trainer)

Lauftraining Dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt Waldheim Backnang (Plattenwald)
Outdoorschuhe, Outdoor – Laufkleidung (ggf. leichte
Regenjacke, Stirnlampe, Trinkflasche)

Radtraining Donnerstags, 17:30 – 19:00 Uhr
Treffpunkt Freibad Backnang
Mountainbike oder Kinderfahrrad / Rennrad
(je nach Angabe der Trainer)
Helm, Trinkflasche, Ersatzschlauch, Beleuchtung

Nach den Herbstferien (ab **8.November**)

Schwimmtraining wie im Sommer

Hallentraining Dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr die „Kleinen“
(Sportkleidung, Hallenschuhe)
Dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr die „Großen“
(Sportkleidung für außen & innen – Laufjacke,
Outdoorschuhe & Hallenschuhe)

Ort: Turnhalle der Taus GMS,
Eingang Seelacher Weg

Stadiontraining Donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr die „Großen“
Die „Kleinen“ sind jederzeit willkommen, dürfen
jedoch (je nach Wetterlage) freiwillig teilnehmen
(wetterangepasste Outdoor Sportkleidung, ggf.
Mütze, Handschuhe + zusätzliche warme Jacke)


Ort: Karl - Euerle Stadion

Wichtiges zur Trainingsteilnahme

* Bitte kommt pünktlich zum Training, wer nicht teilnehmen kann muss sich spätestens am Abend davor in der WhatsApp Gruppe abmelden. Wenn jemand über einen längeren Zeitraum nicht zum Training kommt, haltet bitte Rücksprache mit einem Trainer oder der Jugendwartin.

* Die Eltern haben die Verantwortung für ihre Kinder vor und nach dem Training, bis der Trainer die Kinder in Empfang nimmt, bzw. wieder abgibt. Das gilt insbesondere, wenn sich die (ehrenamtlichen und berufstätigen Trainer) möglicherweise auch mal verspäten.

* Eltern und Trikids müssen auf eine adäquate sportliche Ausstattung achten: passende Laufschuhe für innen und außen, wettergerechte Kleidung, gutsitzende Schwimmbrille, funktionierendes und der Größe angemessenes Fahrrad (Reifen aufpumpen, Sattelhöhe, Bremsen gut einstellen, passender Helm, Ersatzschlauch und Pumpe passend zum jeweiligen Rad muss bei jedem Radtraining dabei sein)

 Bitte kommt bei Fragen oder Beratungsbedarf auf die Trainer zu. Es gibt z.B. die Möglichkeit über eine Laufbandanalyse optimale Schuhe zu finden oder auch Einstellungen am Rad passgenau vorzunehmen.

* Die Trikids müssen während des Trainings den Anweisungen der Trainer Folge leisten. Wiederholte Verweigerungen können zu Konsequenzen (Gespräche, Trainingsausschluss zu einzelnen Zeiten, etc.) führen. Wenn es Fragen zu Trainingsinhalten, Einteilungen einzelner Kinder in bestimmte Gruppen oder zu gezielten Übungen gibt, kommt bitte direkt auf die betreffenden Trainer oder die Jugendwartin zu.

* Das Handy bleibt während des Trainings in der Sporttasche.

Wettkämpfe

Dem Vorstand und dem gesamten Triathlon Club ist es wichtig, dass ihr jedes Jahr auch an Wettkämpfen teilnehmt – mindestens 3 / Jahr sind eine Richtlinie. Das können reine Laufwettbewerbe, Swim & Runs oder natürlich komplette Triathlons sein.

Kinder starten in Doppel -Jahrgängen: 2018 / 2017 + 2016 / 2015 + 2014 / 2013 + 2012 / 2011 + 2010 / 2009

Jugendliche finden sich in der Regel den Kategorien Jugend B (2007 / 2008) und Jugend A (2006 / 2005) wieder (hierzu Angaben des Veranstalters beachten) – teilweise muss ab dem Jahrgang 2006 bei den Erwachsenen gestartet werden.

Bitte meldet euch online mit eurem Namen, Geburtsdatum (Jahrgang) und der richtigen Vereinsbezeichnung an: **TC Backnang**

Eine Sammelanmeldung über den TCB ist in der Regel nicht möglich.

Hilfreich ist es, wenn ihr Claudia oder einem Trainer rechtzeitig eure Absicht zur TN an einem Wettkampf, bzw. die erfolgte Anmeldung bekannt gebt. Ggf. können so Fahrgemeinschaften zu den Austragungsorten gebildet werden, Trainer euch begleiten, etc.

Die TN Gebühren liegen in der Regel zwischen 10,- und 20,-€. Darin ist oft Verpflegung im Ziel, ein Finisher Geschenk und / oder eine Medaille oder Urkunde enthalten. – Falls die Übernahme der Startgebühr ein Hindernisgrund zur Teilnahme am Wettkampf darstellt, wendet euch bitte vertrauensvoll an Claudia – wir finden eine Lösung!

Meldet euch, wenn ihr Unterstützung bei der Auswahl der Wettkämpfe oder Anmeldung braucht!

Rückblick auf Wettkämpfe im Frühling / Sommer

Bis August konnten viele von euch tolle Erfolge verzeichnen und Medaillen, Urkunden, teilweise sogar Pokale mit nach Hause nehmen. Manchmal war es aber auch hart im Wettkampf: es gab Verletzungen, Missgeschicke, Enttäuschungen und Tränen. Das ist vollkommen normal und gehört alles dazu. Jede und jeder von euch ist immer wieder an Grenzen und darüber hinaus gegangen – unzählige neue persönliche Bestzeiten waren das Ergebnis. Seid stolz auf euch – Trainer*innen und Vorstand sind es! Schön ist es auch, dass wir bei vielen Wettkämpfen als Trikids des Backnanger Triathlon Clubs deutlich erkennbar waren und immer wieder für Aufmerksamkeit gesorgt haben: weil alle Vereinskleidung tragen, weil wir oft eine größere Gruppe bei den Wettkämpfen waren, weil Eltern und Geschwister mitkommen, anfeuern und für Stimmung sorgen. Das motiviert natürlich jeden Einzelnen nochmal mehr.

Bitte alle so weiter machen 😊

Erster Wettkampf der Saison war unser Heimspiel beim Backnanger City Triathlon Mitte April. Im strömenden Regen nahm fast die ganze Mannschaft teil, für einige war es der erste Wettkampf überhaupt. Belohnt wurde alle mit

Medaillen – einigen kamen auch aufs Treppchen und duften einen Pokal mit Heim nehmen.

Viel Spaß hatten wir auch beim Cross Duathlon in Waldenburg im Juli – querfeldein macht einfach riesigen Spaß und ein paar Trikids haben bei der anschließenden Verlosung noch tolle Preise gewonnen.

Ein Höhepunkt war sicherlich unsere Vereinsmeisterschaft am 18.9. beim Triathlon in Kornwestheim, an der immerhin 14 Trikids teilgenommen und um ihren Pokal gekämpft haben!

Aber dass es nicht immer nur um Bestzeiten und Siege geht, habt ihr z.B. beim Stäffeleslauf um den Burgberg in Backnang bewiesen: Dank eures Einsatzes haben wir die größte Mannschaft gestellt und sind mit Abstand die meisten Runden gelaufen – die Lebenshilfe Rems-Murr freut sich über das Geld, das wir dadurch an sie spenden konnten.

2022 waren wir auch im Jugendbereich auf Landesebene wieder aktiv: Lasse Wenzel hat erstmalig mehrere Rennen im Racepedia - Cup absolviert und dabei tolle Leistungen gezeigt. Wir drücken dir alle Daumen für eine erfolgreiche Saison 2023 in dieser Liga lieber Lasse!

Ausblick

Im Herbst finden hauptsächlich Laufwettbewerbe statt (siehe Links)

In den Herbstferien planen wir zudem ein besonderes Highlight für euch:

Am **Samstag, 5.11.22** dürft ihr euch mit anderen Kindern und Jugendlichen aus dem Rems-Murr-Kreis (VFL Waiblingen & TSV Neustadt) messen – gegeneinander laufen und radeln und miteinander viel Spaß haben. Genauere Infos dazu folgen...

15.10.2022 **Bottwartal Marathon Run and Fun Day**

<http://www.bottwartal-marathon.de>

05.11.2022 **Rems-Murr Challenge im Plattenwald**

[Infos folgen](#)

19.11.2022 **Bönnigheimer Stromberglauf**

<https://www.stromberglauf.de>

Dezember 2022 **Nikolaus Lauf Plattenwald**

[Infos folgen](#)

17.12.2022 **7. Volksbank WeinstadtCross**

<http://www.weinstadtcross.de>

31.12.2022 **Backnanger Silvester Lauf**

www.backnanger-silvesterlauf.de

Laufend aktuelle Infos unter: <https://rems-murr.wlv-sport.de/home/veranstaltungen/laufveranstaltungen>

Unsere Trainer



Harry Müller
harnulf@gmx.net
0162 6354709



Thomas Hartmann
Vizevorstand@triacclubbacknang.de
0172 7706458



Ralph Trillitsch
ralph.trillitsch@online.de
0160 8611701



Dorit Hartmann
Sportwart@triacclubbacknang.de
0160 3345480



Jugendwartin Claudia Müller
clau.dia@gmx.net
0162 7861811



Jens Böhmig
richarzzz@hotmail.de
0172 7124684

Christopher Hettich
christopher.hettich@gmx.de
0176 43439248



Gerhard Bühler
gerhard.buehler@gmx.net
0162 9498970





Hallo, ich bin **Steffen** (Friedrich), 43 Jahre alt und wohne in Aspach / Rietenau mit meiner Frau Nicole und meinen Söhnen Jannes und Malte.

Malte und Jannes trainieren schon einige Zeit beim TCB. Da ich die Beiden immer zum Training fahren musste und keine Lust hatte nur zu zuschauen, habe ich selbst mit dem Laufen angefangen. Sport habe ich sowieso schon immer gemacht und dann hat mich über die Kinder die Lust am Triathlon angesteckt.

Sportliche Erfolge kann ich nicht vorweisen - aber was noch nicht ist kann ja noch werden...

Seit Jahresbeginn habe ich immer mal wieder (meist spontan) das Training unterstützt und bin nun seit Sommer zur Position eines Co – Trainers gekommen. 😊

Eine Trainer Fortbildung werde ich im Herbst absolvieren.

Spaß macht mir die Arbeit mit Kindern/Jugendlichen, insbesondere, dabei zu sehen, wie jeder individuell mit seinen Herausforderungen wächst und umgehen lernt.

Kontakt: steffen.friedrich@web.de
0176 97845605

Vorstellung Trikids

Unter dieser Überschrift stellen wir euch in jedem Newsletter einige unser Trikids vor – Dieses Mal dabei:



Hallo, ich bin **Klara** (Steinbach), bin 9 Jahre alt und wohne mit meinen Eltern und 2 Geschwistern in Steinbach. Ich gehe in die 4. Klasse der Plaisirschule.

Am Triathlon finde ich toll, dass ich drei Sportarten machen kann, Schwimmen mag ich aber am meisten, ich möchte richtig gut kraulen lernen. Am Training ist schön, dass es Spaß macht und gleichzeitig anstrengend ist. Bei Wettkämpfen ist es immer ein Ziel, aufs Treppchen zu kommen:

Der Pokal beim sehr kalt-regnerischen Backnanger Heimtriathlon war ein Höhepunkt. Außerdem war die beste Rad-Zeit in Bietigheim ein Ansporn für weitere Wettkämpfe.

Ansonsten mag ich noch Klettern, Turnen, Basketball und Völkerball im Sport und spiele Flöte.

Mein Lieblingsessen sind angebratene vegetarische Maultaschen.

In den letzten Sommerferien habe ich viel unternommen: ich war in einem Klettercamp in Korb, mit Oma & Opa an der Ostsee und mit der Familie mit dem Zug in Norwegen.



Hallo ich bin **Lukas** (Orth), 11 Jahre alt und wohne mit Mama Steffi, Papa Alex und Schwester Stella in Backnang. Ich gehe in die 6. Klasse des Max Born Gymnasiums.

Am Triathlon gefällt mir, dass es eine Kombination aus drei Sportarten ist und den ganzen Körper trainiert. Ich mag das Training in der Gruppe, aber auch das jeder für sein Einzelergebnis kämpft.

Mein Triathlon Ziel ist es, andere für den Sport zu begeistern und zu motivieren.

In meiner Freizeit probiere ich auch oft andere Sportarten wie Kartfahren, Fußball, Klettern und Tennis aus, außerdem spiele ich gerne draußen mit meinen Freunden.

Zur Zeit esse ich sehr gerne Sushi aber das ändert sich immer wieder.

In meinen letzten Sommerferien haben ich viel erlebt: Ich war unter anderem mit dem Wohnmobil im Dänemark direkt auf dem Sandstrand. Danach war ich für zwei Wochen auf einer Freizeit mit vielen anderen sportbegeisterten Kindern, mit denen ich eine „ganze Stadt“ im Wald gebaut habe.

Am Ende war ich noch mit meiner Familie in Südtirol wandern und klettern. Meinen Geburtstag feierte ich auf Mallorca, wo ich auch GoKart fahren war.



Hallo, ich bin **Malte** (Friedrich), 12 Jahre alt, und wohne im beschaulichen Aspach/Rietenau mit meinen Eltern Nicole und Steffen, Bruder Jannes, 5 Meerschweinchen und einer Schildkröte

Ich gehe in die 7. Klasse des Max-Born-Gymnasiums in Backnang.

Am Triathlon mag ich, die unterschiedlichen Disziplinen. Dass es nicht nur eine ist, macht

es spannend. Schwimmen finde ich am Besten.

Einmal Erster sein in einem Wettkampf wäre schon toll 😊

Am liebsten bin ich draußen und spiele mit den unzähligen Nachbarskinder Ansonsten mag ich noch gern Skifahren und Zeichnen.

Meine Lieblingsessen sind international: Schnitzel, Spaghetti, Döner

In den letzten Sommerferien war ich mit der Familie Wandern und Schwimmen im wunderschönen Slowenien mit Kälteprüfung in verschiedenen Flüssen und dann noch im Urlaub bei und mit den Omas in Thüringen und im Erzgebirge.

Ausblick

* **Mitspracherecht** ist uns wichtig: im Winter wird es einen Elternabend geben. Hier sollen Begegnung und Austausch stattfinden, Informationen fließen und Aktionen geplant werden. Es kann konstruktive Kritik und Lob direkt geäußert werden 😊 – Einladung folgt.

Die Trikids werden im Herbst zum Training, ihrer Motivation und ihren Zielen befragt.

* Am **26.10.22** findet die diesjährige **Hauptversammlung** des TCB im Merlin statt.

Hier werden Berichte der Aktivitäten aller Mitglieder präsentiert, die finanzielle Situation des Vereins dargelegt, ggf. Posten im Vorstand (neu) gewählt und ein Ausblick gegeben. Desweiteren können hier Ideen und Wünsche an den gesamten Vorstand gegeben werden. Eine Einladung erfolgt, - um Anmeldung und zahlreiches Erscheinen (gern auch der älteren Trikids) wird gebeten 😊

Die Einladung findet ihr auf der Homepage:

www.triclubbacknang.de

* Alle (erwachsenen) Mitglieder des Triathlon Clubs sind zum **Stammtisch** eingeladen. Sobald die Termine bekannt sind, werden wir euch in der WhatsApp Gruppe informieren. Wir freuen uns über neue Gesichter in geselliger Runde.

* Eltern, die Mitglied im TCB sind, dürfen auch **aktiv** an den **Trainingseinheiten** des Vereins im Schwimmbad oder im Stadion teilnehmen oder im Sommer zu den Lauftreffpunkten im Plattenwald kommen.

Bei Interesse einfach auf die Sportwartin (Dorit) zugehen, um genauere Infos zu erhalten.

* Traditionell gibt es natürlich Mitte Dezember wieder unsere legendäre **Weihnachtsfeier** 🎅 Einladung folgt!